



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

adisu pc
AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Pasta e lenticchie

70g pasta (bio), 30g lenticchie, 70g pomodoro, 10g olio e.v.o., aglio, sedano e sale iodato q.b. **Kcal:479**

Insalata di riso

80 g riso, 70g pomodori, 30g olive, 50g tonno, 10g mais, 20g carote, 30g mozzarella, 15g piselli*, 30g wurstel, 10g olio e.v.o., sedano sale iodato q.b. **Kcal: 652** *Può contenere estratto di lievito, acido citrico, maltodestrine di patate, solfiti, aceto, zucchero

Pennette allo scarpariello

90g pasta, 80g pomodori pelati, 10g formaggio, 5g olio e.v.o., burro, sale iodato, aglio, basilico q.b. **Kcal:445**

Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g di olio e.v.o., 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

SECONDI PIATTI

Filetti di persico alla mugnaia

200g pesce (MSC)*, 10 g farina, 10 g olio e.v.o., sale iodato, prezzemolo, limone, aglio q.b. **Kcal: 240**

Straccetti di pollo gratinato

200 g petto di pollo (conv. ITA), 10g olio e.v.o, sale iodato, pepe, pan grattato, formaggio, spezie q.b. **Kcal: 330**

Arrostato di manzo

200 g carne di manzo (conv. ITA), 10g olio e.v.o., 80g pomodoro, sale iodato, sedano, carote, cipolle, farina, vino, aromi, pepe q.b. **Kcal: 150**

Petto di pollo ai ferri

150 g Pollo (conv. ITA)), 5 g olio e.v.o.,sale iodato **Kcal: 150**

CONTORNI

Insalata tricolore

40g lattuga, 10g olio e.v.o., 20g mais, 30g carote, sale iodato q.b. **Kcal:132**

Carote burro e salvia

100 g carote (conv. ITA), 10 g olio e.v.o., burro, salvia, sale iodato q.b. **Kcal: 168**

Pomodori e cetrioli

100g pomodori (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 50g cetrioli, basilico ,sale iodato e origano q.b. **Kcal:117**

PIATTI UNICI

Poke bowl gamberetti feta e mandorle

80 g riso, 80 g feta, 10 g frutta secca, 15 g olive, aceto di riso, sale iodato, prezzemolo **Kcal: 680**

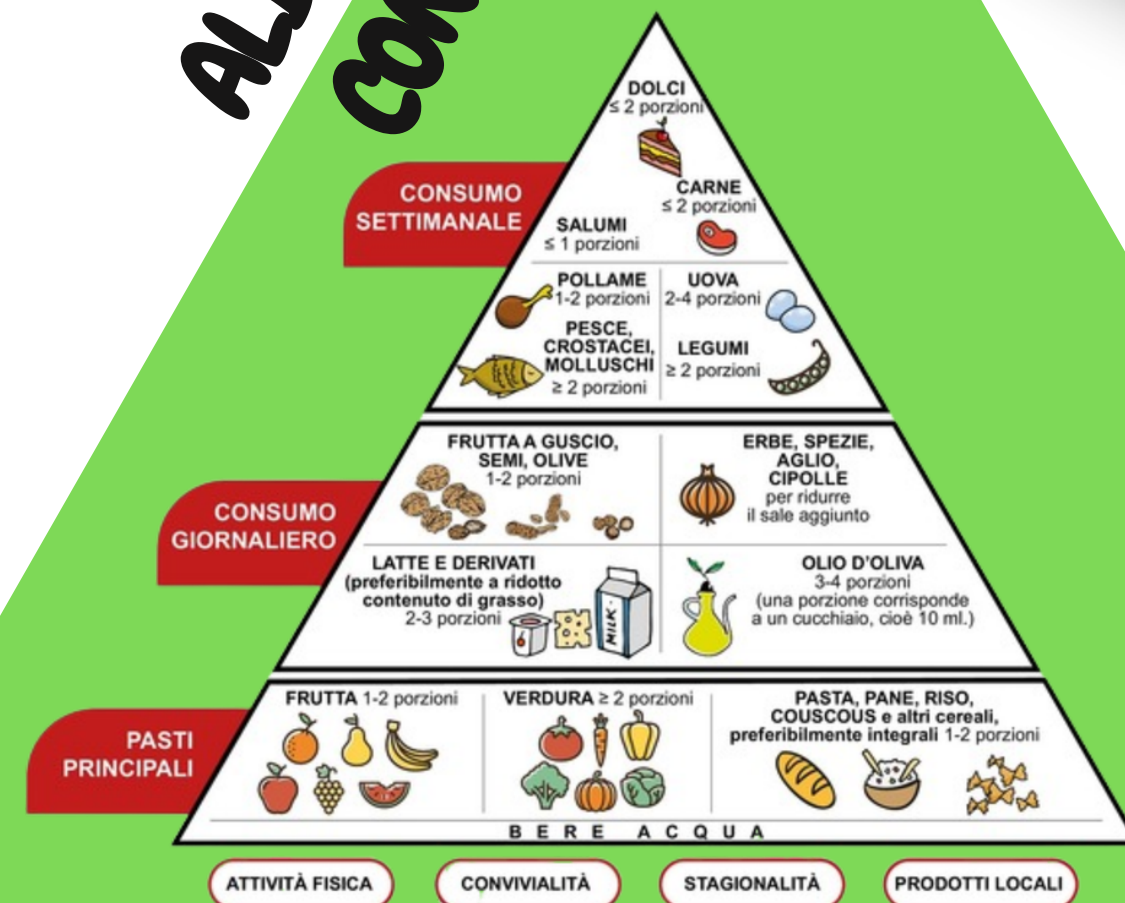
Insalata caprese con friselle

80 g frisella, 80 g mozzarella , 150 g pomodori (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, origano, basilico **Kcal: 550**

Bresaola, rucola e grana con bruschetta

80 g pane, 80 g bresaola (nazionale), 80 rucola (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), 10 g grana padano (DOP) **Kcal: 450**

ALIMENTAZIONE
CONSAPEVOLE



1. NON PRIVARTI DI NESSUN ALIMENTO

2. ASCOLTA IL TUO CORPO. FERMATI QUANDO SEI SAZIO

3. MANGIA CON ALTRI, SEDUTO A TAVOLA E AD ORARI REGOLARI

4. MANGIA SENZA DISTRAZIONI, METTI DA PARTE LO SMARTPHONE PER UN PO'!

GIOVEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL GIOVEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

adisu pc
AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

LE PIZZE

Napoletana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, aglio, origano, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 535

Margherita

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 746

A ciurill

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g fior di latte, 20g pancetta, 15g parmigiano, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 731

Scarole olive e alici

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 80g scarola, 50g Fior di latte, 40g olive, 50g alici, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 823

Crema di asparagi e speck

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g fior di latte, 100g asparagi, 20g speck, 20g provola, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.

Kcal: 900

IL PANINO

Patate e pancetta

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g patate, 40g pancetta, 50g fior di latte

Kcal: 610

IL CALZONE

Scarole olive e capperi

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 50g fior di latte, 150g scarola, 20g alici, 0g olive, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.

Kcal: 784

Mozzarella

Lattuga (150 g) (conv. ITA), mozzarelline ciliegine (50 g), mais (50 g), pomodorini (90 g) (conv. ITA), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)

Kcal: 550

Tonno

Lattuga (150 g) (conv. ITA), tonno all'olio (50 g), pomodorini (90 g) (conv. ITA), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)

Kcal: 620

Sfiziosa

Lattuga (150 g) (conv. ITA), carciofini (15 g) (conv. ITA), pecorino (7 g), mais (30 g), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)

Kcal: 640

Cesar salad

Lattuga (150 g) (conv. ITA), pomodorini (90 g) (conv. ITA), petto di pollo (50 g) (conv. ITA), mais (30 g), grana a scaglie (7 g) (DOP), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)

Kcal: 660

Greca

Lattuga (150 g) (conv. ITA), pomodorini (80 g) (conv. ITA), feta (50 g), cetrioli (30 g), cipolla (15 g), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)

Kcal: 640

Caprese

pomodoro (100 g) (conv. ITA), mozzarella (100 g), crackers (80 g)

Kcal: 530

LE INSALATE